



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	400	×	2	1	7' 00"	25 <sub>秒</sub> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sub>秒</sub> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sub>秒</sub> 泳ぐ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
M-Swim①	400	×	2	1	7' 30"	25 <sup>秒</sup> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sup>秒</sup> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sup>秒</sup> 泳ぐ	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	400	×	2	1	7' 50"	25 <sub>秒</sub> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sub>秒</sub> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sub>秒</sub> 泳ぐ	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース	800	0:16:00
M-Swim①	400	×	2	1	8' 00"	25 <sub>本</sub> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sub>本</sub> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sub>本</sub> 泳ぐ	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
M-Swim①	400	×	2	1	8' 20"	25 <sub>本</sub> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sub>本</sub> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sub>本</sub> 泳ぐ	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_27  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング ※プルブイ 目線の位置	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:07:20
Swim	200	×	5	1	4' 40"	一定ペース	1000	0:23:20
M-Swim①	400	×	1	1	9' 00"	25 <sub>本</sub> ハード75スイム×4回 ※100×4本 25 <sub>本</sub> でしっかりとスピード上げて 心拍を落としながら75 <sub>本</sub> 泳ぐ	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:20